



Vom Morgen bis zur Nacht: Impulse zum Beten



Als pdf verfügbar unter:  
[www.katholisches-flingern-duesseltal.de](http://www.katholisches-flingern-duesseltal.de)  
Foto: K. Euler; Kathedrale Saint Malo

Früh am Morgen hörst du mein Rufen,  
in der Frühe trage ich dir meine Sache vor  
und warte auf deine Entscheidung.  
Psalm 5,4

Schon zieht herauf des Tages Licht,  
wir flehn zu Gott voll Zuversicht:  
Bewahre uns an diesem Tag  
vor allem, was uns schaden mag.

Bezähme unsrer Zunge Macht,  
dass sie nicht Hass und Streit entfacht;  
lass unsrer Augen hellen Schein  
durch Böses nicht verdunkelt sein.

Rein sei das Herz und unversehrt  
und allem Guten zugekehrt.  
Und gib uns jeden Tag das Brot  
für unsre und der Menschen Not.

Senkt sich hernieder dann die Nacht  
und ist das Tagewerk vollbracht,  
sei dir all unser Tun geweiht,  
zum Lobe deiner Herrlichkeit.

Dich, Vater, Sohn und Heil'ger Geist,  
voll Freude alle Schöpfung preist,  
der jeden neuen Tag uns schenkt  
und unser ganzes Leben lenkt. Amen.

*(aus dem Stundengebet der Kirche)*

*Klaus Kehrbusch*

Start in den Tag

Eine Verschnaufpause  
gönne ich mir,  
auch wenn das zu Erledigende  
mich drängt.

Eine kleine Weile  
halte ich frei von der Pflicht,  
denn dieser Moment gehört Dir  
und Deiner Allgegenwart.

Ich atme tief durch  
und halte inne.

Einen Augenblick  
will ich verkosten,  
was Du für mich bereithältst:  
das Leben empfangen  
mit allen Sinnen,  
und auch für das Wohlbefinden des Leibes sorgen,  
damit die Seele gerne darin wohnt.

Wo ich kraftlos bin,  
erfrische und belebe mich.  
Wo Unzufriedenheit sich breitmacht,  
schenke mir heilige Gelassenheit.  
Du lässt mich finden,  
was der Liebe wert ist.

Auf Deine Zuwendungen hoffe ich,  
Dir vertraue ich mich an.

*Benedikt Bünnagel*

Die aber, die auf den Herrn hoffen,  
empfangen neue Kraft,  
wie Adler wachsen ihnen Flügel.  
Sie laufen und werden nicht müde,  
sie gehen und werden nicht matt.  
Jesaja 40,31f.

Kleine Pause

Steh still, um die Wunder Gottes zu betrachten. Weißt du, wie Gott ihnen Auftrag gibt, wie das Licht seiner Wolke aufstrahlt? Weißt du um der Wolke Schweben, um die Wunderwerke des Allwissenden?  
Ijob 37,14-16

## Mittagspause

Belegtes Brötchen.  
Ein schneller Salat.  
Kartoffeln mit Frikadellen.

Und dann?

Steh still.  
Dreh dich um.  
Betrachte die Welt von hinten.

Was siehst du?  
Was hörst du?

Nur schauen.  
Nur lauschen.  
Nur atmen.

Entdecke die kleinen Wunder dieses Tages, dieser Stunde.

Und dann:

Sei gewiss,  
er,  
Gott,  
ist  
mitten  
in  
dir.

Susanne Körber

Jesus rief die Zwölf und sandte sie aus,  
jeweils zu zweit ...  
Die Apostel versammelten sich wieder bei Jesus  
und berichteten ihm alles,  
was sie getan und gelehrt hatten.  
Da sagte er zu ihnen:  
Kommt mit an einen einsamen Ort,  
wo wir allein sind, und ruht ein wenig aus! ...  
Darauf drängte er seine Jünger, ins Boot zu steigen  
und ans andere Ufer voranzufahren.  
Er selbst wollte inzwischen  
die Leute nach Hause schicken.  
Nachdem er sich von ihnen verabschiedet hatte,  
ging er auf einen Berg, um zu beten.  
Mk 6,7.30f.45f

Die Zwölf – von Dir berufen,  
gesandt zum Heilen und Predigen.  
Große Aufgabe, große Verantwortung.  
Auch ich – berufen, gesandt, verantwortlich  
für verschiedene Aufgaben, bestimmte Menschen,  
in meinem Beruf, meiner Familie oder ...

## Feierabend

Jetzt komme ich zu Dir, Herr,  
wie die Jünger, geschafft.  
Du sagst: Ruhe ein wenig aus. Feierabend,  
Zeit für anderes, auch für andere Menschen,  
frei von so viel Mühe, Anforderungen,  
selbst gesetzten Zielen, oft auch Stress.  
Es ist nicht leicht, abzuschalten,  
Anstrengung und Arbeit hinter mir zu lassen.  
Verantwortung hört nicht auf, sie geht weiter mit,  
erreicht und findet mich zu jeder Tages- und Nachtzeit.

Ich sehe Dich, Herr, wie Du die Menschen  
am Ende des Tages nach Hause schickst.  
Und ich sehe auch, wie Du selbst  
die Verantwortung für sie abgibst:  
Du gehst auf den Berg, um zu beten, allein.  
Zum Vater, der allein für alles und für alle  
immer Verantwortung trägt.  
Nimm mich mit auf den Berg, dass ich ihn auch finde,  
Deinen Vater und unseren Vater,  
und in ihm Ruhe, neue Kraft – und neu werde.  
Und bleib Du bei allen, die mich brauchen!

Ansgar Steinke

Bleibe bei uns; denn es wird Abend,  
der Tag hat sich schon geneigt!  
Lukas 24,29

## Nachtgebet

Herr, auch wenn ich schon sehr müde bin,  
so möchte ich mich noch einmal sammeln  
und zu dir beten.

Diesen Tag möchte ich zurück  
in deine Hände legen.  
Ich gehe noch einmal  
dem Klang dieses Tages nach.

Vor meinem inneren Auge  
sehe ich die Menschen,  
denen ich begegnet bin.  
Wo es geglückte Begegnungen waren,  
möchte ich Dir danken.  
Aber auch Ärger oder Enttäuschung mit anderen  
Menschen möchte ich dir anvertrauen.

Hilf mir, auch das Unerledigte und  
offen gebliebene loslassen zu können.  
Schenke mir erholsamen Schlaf und eine ruhige Nacht.  
Lass mich geborgen sein in deiner Nähe.

Und wenn ich mich schlafen lege,  
stehen anderswo in der Welt Menschen auf  
und beginnen ihren Tag.  
Sei auch ihnen nahe, denn nie endet das Leben,  
das du uns geschenkt hast.

Martin Kalff